



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 检验科 副主任检验技师 刘建华

病人到医院就诊后，总是少不了抽血化验，我们常常会有这样的疑问：我这个检查到底要不要空腹？我吃过早饭了该怎么办？空腹是指前一天晚饭开始就不要吃吗？空腹能喝水吗？很多人并不清楚自己所做的检验项目是否需要空腹以及如何做到空腹。下面就让首都医科大学附属北京康复医院检验科副主任检验技师刘建华为您讲一讲。

空腹抽血 不等于“滴水不沾”

专家告诉你：什么才是真的空腹

□本报记者 陈曦

哪些项目需要空腹抽血检查？

肝功能：反映肝脏代谢的谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆汁酸和谷氨酰转氨酶等，及反映蛋白质代谢的总蛋白、白蛋白和球蛋白等受饮食影响较大，需空腹。

肾功（含尿酸）：尿素氮、肌酐和尿酸受饮食和运动影响较大，需空腹。

血生化：包括电解质等，进食会影响结果，需空腹。

血糖（空腹）和糖化血清蛋白：前者是指从前一天晚餐后至次日清晨空腹8~14小时，在清晨6~10点测定的血糖含量，超过上午10点以后的“超空腹”血糖会影响检查结果。糖化血清蛋白可反映近4周的平均血糖水平，其结果与血糖浓度成正相关，需空腹。

血脂：影响血脂化验结果的因素较多，其中影响最大的就是食物。进食后，特别是吃了丰盛

食物后，食物中脂肪经过小肠进入血液，使甘油三酯水平明显升高，需空腹抽血。

免疫球蛋白、风湿三项：为防止血清标本对其影响，也要求空腹抽血。

性激素：最佳采血时间为本次月经来潮第2~3天时间（含泌乳素项目抽血前需静坐20分钟），需空腹抽血。

特殊说明餐后项目：如餐后半、1、2、3小时血糖、C肽、胰岛素请严格遵照医嘱，算准时间抽血。

怎样才能做到标准的空腹呢？

空腹采血是指禁食12~14小时后所抽取的静脉血。

如果是第二天早晨8点到10

点左右抽血化验，那就应该在检查前一天晚上8点后禁食不禁水，清淡饮食，保持平时的生活习惯，不喝酒，不喝咖啡和浓茶，休息好。

如果前一晚很晚了还去吃夜宵，或者前一晚的饮食过于油腻，肯定会影响抽血化验的结果的。

采血当天，早上不吃早餐，可以允许少量喝水（起床后可以喝一小杯水<200毫升，保证人体必需的水分，半个小时左右，人体能将这些水分完全吸收，故对检测结果不会有影响，但是到了医院后就不能喝水了）。

对于患高血压、哮喘、心脏病等慢性病的患者来说，用少量的白开水送服药物对检验影响不大，但不能饮用含糖饮料和奶制品。

不做早锻炼，抽血前应放松心情，这样可避免因恐惧而造成



血管的收缩，引起采血困难，同时也可避免神经血管反射造成的晕厥。紧张、情绪激动可影响神经-内分泌功能，会影响检测结果，在轻松平和的状态下采血，才能保证结果的准确性。

还有些患者怕吃饭会影响化验结果，甚至在抽血的前一天晚上就开始不吃晚饭等着去化验，这也是错误的。因为身体若处在过度饥饿状态，体内各项机能指标数会有非正常变化，这样就会导致采集的血样与正常情况有所不同。

所以，这样化验出来的结果即使“正常”，却可能并未准确反映病人的真实情况，尤其对糖

尿病患者的影响明显，因为饿得时间过长，就会有出现低血糖休克风险，因此糖尿病患者在做空腹血糖前，前一天晚上一定要正常吃晚饭。

在一天之中，人的代谢总是波动的，其代谢率并非是一个水平。因此在一天中，不同时间对某些项目检测有明显影响，如在进行红细胞、白细胞等计数时，上午、下午波动范围很大。因此，为了反映病人的临床状态，建议下次复查时应在上次检查的同一时间进行；任何时候抽血检测及尿常规检查时，严禁喝运动饮料、碳酸饮料等饮品，以免影响检测结果的可靠性。

现挤奶

新鲜营养？ 其实存在安全隐患

很多人认为现挤奶更新鲜、更有营养，其实从营养上来说，现挤奶和经过灭菌的奶没有什么明显差异。相反的是，你能喝到的现挤奶往往来自城市周边散养户，这种奶源卫生状况差，容易感染致病菌，比如沙门氏菌、大肠杆菌等，还有布鲁氏杆菌。

布鲁氏杆菌是畜牧养殖业的常见细菌，在我国主要分布于东北、华北、西北地区。它可感染猪、牛、羊、狗等多种牲畜，引起动物的“布病”。人如果接触这些动物，也可以

被它感染，引起人的“布病”。少数“布病”患者是因为食用未经充分加热的牛羊肉或牛羊奶感染。

各国的食品安全标准都没有对布鲁氏杆菌进行限制，因为牛奶通过巴氏灭菌、超高温灭菌等热处理均可以杀死布鲁氏杆菌。

所以，不要买现挤奶，如果一定要买，千万煮开了再喝，且接触过生奶的器具也要清洗消毒，避免交叉污染厨房里的其他用具。

(陈慧娟)

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年3月27日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘露园店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.96	7.78	7.98	7.16	7.96	9.98	8.58	7.58	8.12	9.7%
土豆/公斤	3.96	3.98	2.78	8.00	3.92	4.76	5.38	4.78	4.70	-4.7%
白萝卜/公斤	2.76	2.76	2.78	1.98	2.76	2.38	3.58	2.78	2.72	47.2%
胡萝卜/公斤	5.16	3.96	3.98	3.76	3.96	3.18	3.76	3.98	3.97	-17.5%
大白菜/公斤		1.96	1.98	1.98	1.98			1.98	1.98	19.3%
西红柿/公斤	11.96	9.98	9.98	10.78	9.16	9.18	11.58	9.98	10.33	-0.9%
黄瓜/公斤	5.96	5.98	5.98	5.98	5.96	5.18	7.18	5.98	6.03	-24.2%
葱/公斤	5.76	3.58	3.98	7.98	5.76	3.98	7.98	3.98	5.38	13.8%
姜/公斤	11.96	9.98	11.98	11.96	11.96	9.78	11.38		11.29	13.9%
蒜/公斤	7.96	11.96	13.98	9.60	7.96	9.18	9.98	11.98	10.33	-3.9%
圆白菜/公斤	5.96	5.76	5.98	2.58	5.96	5.16	4.78	5.98	5.27	33.9%
芹菜/公斤	7.00	5.96	5.98	5.98	3.80	5.58	5.98	6.78	5.88	-0.1%
菠菜/公斤		6.96	9.98	3.98		7.00	4.30		6.44	-29.7%
油菜/公斤		5.98	7.38	7.98	2.90	7.50	7.98	7.38	6.73	-14.8%
富强粉/公斤(古粮)	3.96	3.50		4.36	3.96		3.96		3.95	-3.7%
大米/公斤	4.78	4.84	5.18	4.30	4.78	7.20	5.56	5.18	5.23	1.8%
玉米面/公斤	4.58	3.74	4.78	11.60	4.58	3.80	4.78	5.38	5.41	7.0%
绿豆/公斤	9.98	11.40	11.98	33.60	9.98	13.00	13.98	11.98	14.49	-4.6%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	28.78	29.18	29.18		29.18	29.18	29.18	29.12	-0.2%
大豆油/升		8.78	10.78	8.58	8.78	10.40	8.58	8.96	9.27	9.3%
香油/升	57.56		57.55	57.60	57.56	62.58	57.11	57.56	58.22	4.3%
后厨尖/公斤	25.76	23.80	19.98	29.60	19.76	29.80	28.60		25.33	1.8%
前厨尖/公斤	19.96	21.80	17.96	29.60	19.76	29.20	28.60	19.96	23.36	4.2%
五花肉/公斤	31.96	29.80	19.98	29.60	23.96	33.00	37.60	23.96	28.73	-1.0%
牛腩/公斤	66.96	59.60	71.96	99.80	66.00	90.00	75.60	55.96	73.24	3.2%
羊肉片/公斤	59.80	75.60	89.96	89.60	59.80		95.60	89.96	80.05	3.3%
鲤鱼/公斤	21.60	21.80	11.98	27.00	17.60	15.60	31.20	11.98	19.85	-4.8%
鲢鱼/公斤	11.98	21.80		27.00	11.98	29.60	18.76	17.98	19.87	-9.7%
鸡胸中/公斤	39.96	51.80	47.96	47.96	39.96	50.00	47.20	47.96	46.60	-0.9%
鸡胸/公斤	19.96	21.80	21.96	21.96	19.96	31.20	21.60	21.96	22.55	3.4%
三元加钙(袋)/243克	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.80	3.00	3.00	2.85	0.0%
白糖/公斤	16.60	7.38		16.60	16.60	13.80	15.40	13.80	14.31	0.9%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

公告
小营食堂《食品经营许可证》补办登报信息
北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心,食品经营许可证编号:JY31105101510353,有效期至2022年11月14日。于2019年3月1日发现食品经营许可证不慎丢失,申请补办。
北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心 2019年3月29日

公告
终止劳动合同通知
鲍口(身份证号:330602197601040520):你与中银保险有限公司(“公司”)2016年3月1日签订的《劳动合同书》已于2019年3月1日到期。公司经过慎重考虑,根据《中华人民共和国劳动合同法》第四十四条第一款规定,于2019年3月1日与你终止劳动合同。公司已通过当面送达、邮寄送达等形式向你送达了《终止劳动合同通知书》。请你于10个工作日内到公司办理相关离职手续。特此公告。
中银保险有限公司2019年3月26日

解除劳动合同公告
王凤辉:因你自2018年3月13日至2018年12月6日至今旷工未归。现依据《北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司劳动合同管理规定的实施细则》第四章第二十八条第二款规定,请你自公告发布之日起30日内回公司办理相关手续,逾期未至,将视为你主动与公司解除劳动合同。特此公告。
北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司

解除劳动合同公告
郑建文:因你自2016年5月8日被北京市延庆区人民法院刑事判决,判处有期徒刑3年10个月,其行为严重违反企业规章制度。现依据《北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司劳动合同管理规定的实施细则》第四章第二十八条第二款“因个人原因违反国家法律法规,被行政拘留、刑事拘留及被依法追究刑事责任”的规定,请你自公告发布之日起30日内回公司办理相关手续,逾期未至,将视为你主动与公司解除劳动合同。特此公告。
北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司